

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan pelatihan jasmani yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan utama untuk memperkaya serta meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan gerak seseorang. Kegiatan jasmani ini mencakup berbagai macam aktivitas fisik yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan motorik dasar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap, yang merupakan fondasi penting bagi penguasaan keterampilan gerak yang lebih kompleks dalam berbagai cabang olahraga. (Yunis Bangun, 2016)

Kebugaran jasmani menjadi unsur penting dalam menunjang kinerja atlet, khususnya dalam cabang olahraga yang memerlukan daya tahan tinggi seperti *hockey* lapangan. *VO₂Max* (Volume Oksigen Maksimal) adalah indikator utama kapasitas aerobik dan efisiensi sistem kardiovaskular seorang atlet. Namun, berdasarkan observasi awal di SMA Negeri 1 Tanjungbalai, banyak pemain *hockey* putra yang menunjukkan penurunan performa fisik, terutama pada babak kedua pertandingan, yang mengindikasikan rendahnya *VO₂Max* mereka. (Kholilur & Wafa, 2023)

Hockey merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, di mana masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain yang saling bekerja sama untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Setiap pemain memegang sebuah tongkat

yang ujungnya bengkok, yang dikenal sebagai stik *hockey*, yang digunakan untuk menggiring, mengoper, dan memukul bola ke arah gawang lawan. Permainan ini berlangsung di lapangan datar, baik itu rumput alami, rumput sintetis, atau permukaan khusus lainnya yang telah disesuaikan untuk pertandingan. Tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke gawang lawan, sambil secara aktif mempertahankan wilayah sendiri agar tidak kebobolan. (yudianti, 2016). Selain mengandalkan keterampilan individu dalam menggiring dan mengendalikan bola, *hockey* juga membutuhkan kerja sama tim yang solid, strategi permainan yang matang, serta kondisi fisik yang prima karena permainan berlangsung cepat dan penuh dinamika. Dalam pertandingan resmi, *hockey* diatur oleh peraturan yang ditetapkan oleh Federasi Hockey Internasional (FIH), mencakup durasi permainan, teknik permainan yang sah, dan pelanggaran-pelanggaran yang dapat dikenakan hukuman.

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang paling penting, terutama dalam olahraga *hockey* lapangan yang menuntut performa tinggi dan konsistensi sepanjang pertandingan. Dalam permainan *hockey*, para pemain harus mampu bergerak secara terus-menerus, melakukan sprint, menggiring bola, serta bertahan dan menyerang dalam durasi yang cukup lama, yang semuanya memerlukan tingkat daya tahan yang optimal. Daya tahan menjadi dasar bagi elemen-elemen kondisi fisik lainnya, seperti kekuatan untuk menembak dan mengoper bola, kecepatan untuk mengejar dan mendahului lawan, serta kelincahan untuk melakukan perubahan arah dengan cepat saat menggiring atau menghadang bola. Tanpa daya tahan yang baik, pemain akan cepat lelah dan tidak mampu

menjaga intensitas permainan, sehingga performa individu maupun tim akan menurun. Oleh karena itu, pengembangan daya tahan merupakan aspek yang sangat krusial dalam program latihan fisik atlet *hockey* lapangan, agar mereka mampu bermain secara maksimal dari awal hingga akhir pertandingan (Dwi Astuti et al., 2019)

Salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan VO_2Max adalah latihan *fartlek*. Latihan ini menggabungkan lari dengan intensitas variabel, yang dapat meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik secara bersamaan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan *fartlek* dapat meningkatkan VO_2Max pada berbagai cabang olahraga, seperti sepak bola dan futsal. (Mamoribo et al., 2023)

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan peneliti pada saat pertandingan club hockey SMA N 1 Tanjungbalai pada tanggal 14 Desember 2024, terlihat bahwa kondisi VO_2Max atlet kurang baik. Hal ini tampak dari beberapa atlet yang tampak kelelahan di tengah pertandingan, bahkan menunjukkan penurunan performa meskipun pertandingan belum berlangsung penuh. Salah satu penyebabnya adalah kurang baiknya kondisi fisik yang dimiliki atlet terutama daya tahan para atlet. Karena hal tersebut menyebabkan program yang diberikan oleh pelatih tidak terlaksanakan sepenuhnya. Berdasarkan dengan yang telah dipaparkan sebelumnya maka dari itu, dalam upaya melengkapi temuan permasalahan yang telah peneliti temukan tersebut, peneliti melakukan pengambilan tes awal yaitu tes *Bleep* untuk mengetahui tingkat daya tahan VO_2Max atlet putra *Club Hockey* SMA N 1 Tanjungbalai. Tes dilaksanakan pada tanggal 05 Juli 2025, kemudian peneliti

menghitung hasil tersebut kedalam norma test dan setelah hasil perhitungan di dapat, maka kesimpulan secara keseluruhan dapat terlihat bahwa kemampuan *VO2max* atlet putra *club hockey* SMA N 1 Tanjungbalai masih berada ditahap kurang yang dapat dilihat pada lampiran satu. Dikarenakan kurangnya kemampuan *VO2Max* yang dimiliki atlet maka diperlukanya program untuk meningkatkan *VO2Max* sebaiknya dilakukan dengan cara diberikanya program latihan aerobik dan anaerobik, karena dengan latihan aerobik dan anaerobik sudah adanya pemberian beban yang mampu meningkatkan jantung maupun paru. Latihan yang dapat diberikan guna meningkatkan kemampuan *VO2Max* seorang atlet salah satunya yaitu latihan *fartlek*. Metode latihan *fartlek* menjadi solusi untuk dapat meningkatkan daya tahan *VO2Max*, karena latihan *fartlek* dapat menguatkan otot-otot pernafasan sehingga memberikan manfaat yang besar terhadap pemeliharaan kebugaran jantung paru yang dapat mengakibatkan peningkatan pada *VO2Max*. Prinsip dasar dari latihan *fartlek* adalah melakukan lari dengan variasi kecepatan yang beragam. Dalam pelaksanaannya, atlet memiliki kebebasan untuk mengatur intensitas atau kecepatan lari sesuai dengan kondisi fisik dan kemampuan masing-masing. Latihan ini bersifat fleksibel, memungkinkan perpaduan antara lari lambat dan lari cepat dalam satu sesi latihan. Sebagai contoh, seseorang dapat memulai dengan lari perlahan sebagai pemanasan, kemudian secara bertahap meningkatkan kecepatan menjadi lari cepat dalam jarak pendek yang dilakukan secara intensif. Variasi ini tidak hanya melatih daya tahan, tetapi juga meningkatkan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap perubahan ritme dan intensitas selama berlari. Berdasarkan hal tersebut maka latihan *farflek*

dianggap cocok dan sesuai dengan keadaan lapangan langsung, dimana dalam permainan *hockey* terdapat perubahan ritme dan intensitas dalam permainan ataupun pertandingan yang sesungguhnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dianggap perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* *Club Hockey* Putra SMA N 1 Tanjungbalai Tahun 2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah yang ada dalam penelitian ini, yakni :

1. Kemampuan *VO2Max* atlet putra *Club Hockey* SMA N 1 Tanjungbalai masih tergolong rendah.
2. Kurang maksimalnya latihan dan pengembangan proses latihan yang diberikan pada atlet.
3. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan *VO2Max* atlet putra *Club Hockey* SMA N 1 Tanjungbalai pada tahun 2025

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah maka peneliti membatasi masalah ini pada “Pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet putra *Club Hockey* SMA N 1 Tanjungbalai”

1.4 Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet putra *Club Hockey* SMA N 1 Tanjungbalai Tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet putra *Club Hockey* SMA N 1 Tanjungbalai Tahun 2025.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Setelah penelitian dan mengetahui hasil penelitian, semoga bermanfaat untuk:

1. Kegunaan Teoritis :

Diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan dalam cabang olahraga *hockey* dan menjadi salah satu faktor pertimbangan saat melakukan penelitian olahraga *hockey*, khususnya dalam hal kemampuan *VO2Max* atlet.

2. Kegunaan Praktis

a. Mengetahui sejauh mana pengaruh dari jenis latihan tersebut berdampak pada peningkatan *VO2Max* atlet putra *Club Hockey* SMA N 1 Tanjungbalai Tahun 2025.

b. Memberikan pemahaman kepada pembina dan pelatih akan metode latihan yang efisien dalam peningkatan *VO2Max*.

Menambah wawasan bagi peneliti, pembina, pelatih, dan atlet dalam mempraktikkan latihan *fartlek* untuk meningkatkan kemampuan *VO2M*